

Programm für Grötzingen 2026



Bringen Sie Schwung in Ihr Leben - mit unseren offenen Bewegungsangeboten unter professioneller Anleitung.

Unsere Angebote stehen Ihnen ohne vorherige Anmeldung und ohne Mitgliedschaft offen.

Es wird ein Unkostenbeitrag ab 3,50 € pro Teilnehmer/in und Übungsstunde erhoben.

Bitte bringen Sie (sich) bequeme Kleidung mit.

Die Bewegungs-Kurse finden **nicht** in den Schulferien statt.

Sitzgymnastik

Donnerstags 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Haus Pamina, Heimstiftung Karlsruhe, Eisenbahnstr. 10

Übungsleiterin: Frau Birken (TSV Grötzingen)

Fit für den Alltag – Gymnastik, Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Donnerstags 10:45 Uhr – 11:45 Uhr

Begegnungsstätte Grötzingen, Niddastr. 5, Niddaraum

Übungsleiterin: Frau Birken (TSV Grötzingen)

Boule (kostenlos)

Donnerstags ab 14 Uhr

Infos unter: 0721 / 483263 Herr Forster

Bouleanlage Niddaplatz

Übungsleiter: Herr Forster (Ev. Kirchengem. Grötzingen)

Fit und Vital im Alter – Gymnastik für Gleichgewicht und Koordination sowie

Ausdauer- und Krafttraining (auch gut geeignet für Diabetes Typ II)

Montags 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Begegnungsstätte Grötzingen, Niddastr. 5, Niddaraum

Übungsleiter: Herr Kohlwes, (MTV)

Weitere Informationen:

Fr: 10:00 – 14:00 Uhr

Tel. 0721 / 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Senioren spielen Minigolf - ab 7. April 2026

Dienstags 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Cobi-Golf-Club, Durlacher Str. 5a

Tischtennis für Senioren (auch für Anfänger)

Freitags 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Vereinshalle TSV Grötzingen, Am Grollenberg 9

Übungsleiter: Herr Kunzmann (TSV Grötzingen)

Seniorengymnastik

Dienstags 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Martin-Luther-Haus, Fröbelstr. 5

Übungsleiterin: Frau Heyl (ASV 04 Grötzingen)

Donnerstags 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Gemeindehaus der Evangelisch-methodistischen Kirche, Mühlstr. 9

Übungsleiterin: Frau Heyl (ASV 04 Grötzingen)

Funktionelle Gymnastik Sie + Ihn

Donnerstags 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Sporthalle der Augustenburg-Gemeinschaftsschule, Augustenburgstr. 22a

Übungsleiterin: Frau Möhrle (SG Eichenkreuz Karlsruhe)

Männer Gymnastik und Spiele (Basket- und Volleyball)

Dienstags 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Sporthalle der Augustenburg-Gemeinschaftsschule, Augustenburgstr. 22a

Übungsleiter: Herr Borchering (SG Eichenkreuz Karlsruhe)

Wassergymnastik für Frauen

Montags 14:30 Uhr – 15:00 Uhr

Hallenbad Grötzingen, Kirchstr. 13

Internetcafé 55 plus

Beratung, Gedankenaustausch in Computerfragen,

Sie können auch gerne Ihr Gerät mitbringen!

Donnerstags 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Begegnungsstätte Grötzingen, Niddastr. 5,

Künstlerraum (rechts entlang des Saales erreichbar)

Übungsleiter: Herr Karl Berger

Internetseite: <http://internetcafe-groetzingen.de>

Mail: frage@internetcafe-groetzingen.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0721 / 3504085 oder im Internet unter www.karlsruhe.de/inschwung

Sportkreis Karlsruhe e.V., Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe